

# किशोरियों का स्वास्थ्य

( माहवारी की अवस्था के विशेष सन्दर्भ में )



दस वर्ष की आयु से लड़कियों में कुछ बहुत महत्वपूर्ण बदलाव आना शुरू होते हैं – जैसे स्तनों का विकास होना। आम तौर पर यह माना जाता है कि 10-13 साल की उम्र में किशोरियों के जीवन में माहवारी की शुरुआत होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है। इस उम्र में अंडाशय विकसित डिम्ब/अंडाणु (अण्डे) का उत्पादन करते हैं। यह अंडाणु एक नली के जरिये गर्भाशय तक पहुंचता है। वहां पहुंच कर उसका अस्तर खून और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है। नैसर्गिक रूप से यह इसलिए होता है कि अंडाणु सक्रिय या जन्म (प्रजनन) देने लायक हो जाए, वह बढ़ सके। इससे ही बच्चे के जन्म यानी उनके गर्भवती होने की संभावना स्थापित हो जाती है।

किशोरी में ये डिम्ब या अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से नहीं मिल पाते हैं, तो वे तरल पदार्थ में बदल जाते हैं। तब यह तरल पदार्थ नियमित रूप से हर माह योनी से बाहर निकलता है। इसे ही माहवारी कहते हैं।

जब ये अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से मिल जाते हैं, तब महिला गर्भवती हो जाती है और माहवारी रुक जाती है।

यह एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो दस साल की उम्र के बाद कभी भी शुरू हो सकती है। इस अवस्था का मतलब यह कतई नहीं है कि माहवारी के दौरान शरीर का अशुद्ध या गन्दा रक्त बाहर निकलता है। सही समय पर माहवारी होना किशोरी के स्वस्थ होने का प्रमाण होता है। वास्तव में इसके साथ जो सोच और धारणाएं जोड़ दी गयीं हैं, उससे किशोरी बालिकाओं को कमजोर और दोयम दर्जे का होने का अहसास होने लगता है।



जैसे कि पहले उल्लेख किया गया कि 10-13 साल की उम्र में माहवारी की शुरुआत होती है।

इसकी अवधि 2 से 7 दिन तक हो सकती है।

जब जीवन में माहवारी की शुरुआत होती है, उसके लगभग छह महीने पहले से अंडे की सफेदी जैसा तरल द्रव निकलता है। यह भी स्वाभाविक स्थिति है, यह कोई बीमारी नहीं है। किशोरियों के शरीर में जब अंडाणु बनना शुरू होता है, तब सफेद स्त्राव होता है। यह माहवारी के शुरू होने का संकेत होता है। इसमें कोई गंध नहीं होती है और इससे संक्रमण भी नहीं होता है। किन्तु यदि इस द्रव में झाग हो, इसका रंग पीलापन लिए हो, इसमें बदबू या गंध हो और इसमें लाल रंग हो, तब डाक्टर को जल्दी दिखाया जाना चाहिए।

हम यह देखते हैं कि अपने समाज में किशोर अवस्था आने पर लड़कियों पर प्रतिबन्ध कड़े कर दिए जाते हैं। इससे लड़कियों को अहसास होता है कि उनके साथ कुछ गलत हो रहा है। अपराध बोध के कारण वे चुप रहती हैं और उनका तनाव बढ़ता



जाता है। ऐसे में जो सलाह और सावधानियां बरतने की जानकारी उन्हें मिलना चाहिए, वह मिल नहीं पाती है। तब जनन अंगों की सफाई न होने, सही अन्तःवस्त्र न मिलने, अकेलेपन, व्यवहार में दूरी के कारण उन्हें यौन संक्रमण भी हो सकता है।

इस दौरान अन्तःवस्त्रों की अच्छे से सफाई होना चाहिए। संक्रमण तभी होगा, जब स्वच्छता नहीं रखी जायेगी।

- यह स्थिति यानी माहवारी 21 से 24 दिन के अंतराल पर आती है।
- शुरू के दो सालों में, यानी माहवारी का चक्र शुरू होने पर, माहवारी नियमित नहीं होती है। हो सकता है कि तब अंतराल दो महीने का हो या फिर 5 महीने का।
- जिस दिन माहवारी आती है, उस दिन या उसके एक दिन पहले से किशोरी के पेट में दर्द होता है। जैसे ही माहवारी आ जाती है, एक से दो घंटे के भीतर वह दर्द बंद हो जाता है।
- ऐसे में गरम पानी की थैली से पेट के निचले हिस्से की सिकाई की जाना चाहिए।
- यदि दर्द बहुत असहनीय हो या ज्यादा समय तक बना रहे तो, स्वास्थ्य केंद्र की सेवा लेना चाहिए।
- कभी-कभी माहवारी में तरल रक्त की जगह पर थक्के के रूप में रक्त स्राव होता है। यह किशोरियों को पीड़ा देता है। इस स्थिति में भी स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।
- आमतौर पर माहवारी के दौरान 50 से 80 मिलीलीटर रक्त का बहाव होता है। इससे ज्यादा रक्त स्राव होता है तो इससे भी किशोरियों में खून की कमी हो जाती है।



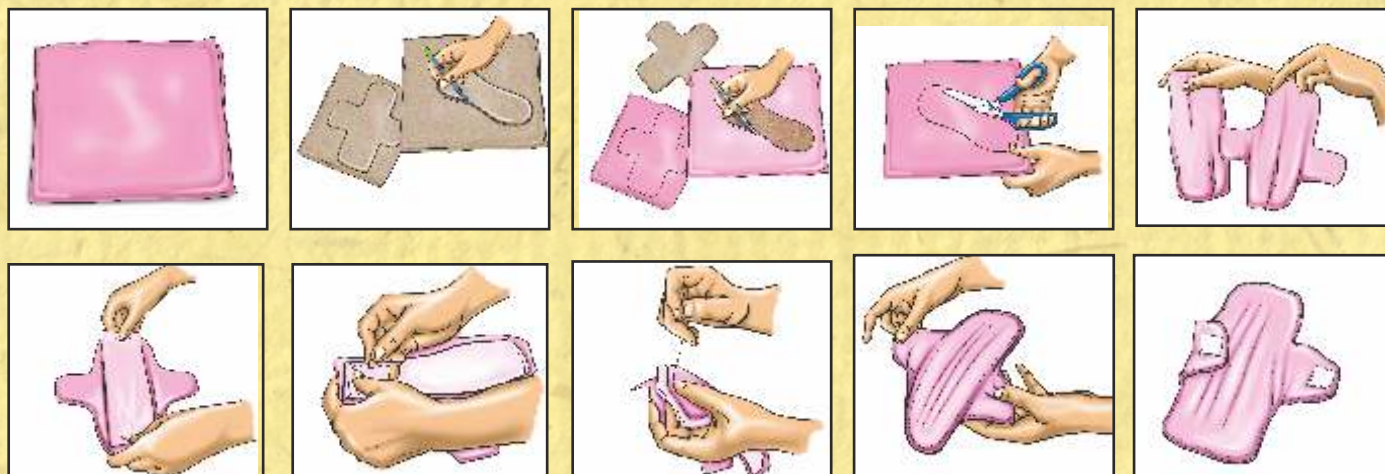
## पीड़ादायक माहवारी होने पर

- यह सही है कि जब भी माहवारी शुरू होती है, तब किशोरियों को दर्द का सामना करना पड़ता है। जब भी ऐसा हो तब नाभि के नीचे के हिस्से सिकाई की जा सकती है। गरम पानी से नहाएं और गरम पेय पियें।
- पेट के निचले हिस्से पर अपनी ही उँगलियों से हलके-हलके मालिश करें। यदि नियमित रूप से टहलें तो भी उन्हें बेहतर लगेगा।
- खान-पान पर ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। इस दौरान साबुत अनाज, फल-सब्जियां, दूध आदि का सेवन जरूर करना चाहिए। नमक, शकर का उपयोग कम करना चाहिए।

**सफेद पानी ( ल्यूकोरिया ) :** यदि किशोरी बालिका के शरीर से लगातार सफेद पानी का बहाव हो रहा है। उसमें बदबू आती है, तो स्वास्थ्य केंद्र की उचित सेवाएं लेना चाहिए।



## सेनेटरी नैपकीन बनाने की विधि



### कुछ महत्वपूर्ण बिंदु

- किशोरी बालिका से सामान्य और सम्मानजनक व्यवहार होना चाहिए। उनके साथ छुआछूत या भेदभाव करना गलत है।
- वैसे तो किशोरावस्था स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत किशोरियों को सेनेटरी पैड्स दिये जाने की व्यवस्था बनाने की पहल हो रही है। जब तक यह व्यवस्था न बने, तब तक स्थानीय व्यवस्था बनना चाहिए।
- माहवारी के दौरान सूती के कपड़े के अस्तर (पेड) का उपयोग करना चाहिए।
- एक दिन में तीन से चार बार यह कपड़ा बदलना चाहिए।
- इस कपड़े को हर बार साबुन से धोकर धूप में सुखाया जाना चाहिए। हमारे यहाँ ये कपड़े यँ ही धोकर अँधेरे में सुखाये जाते हैं। अगली बार की माहवारी में नए कपड़े का उपयोग करना चाहिए।
- माहवारी के दौरान किशोरियों को आयरन-फोलिक एसिड की गोलियाँ खाना चाहिए। इससे उनमें खून की कमी नहीं होगी।
- इस अवधि में निजी अंगों में साफ-स्वच्छता रखना बहुत जरूरी होता है। यदि ऐसा नहीं होता तो संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि शौच धोते समय हाथ योनी या मूत्र मार्ग से न छुए, इससे संक्रमण हो सकता है।
- किशोरियों के शरीर में खून की कमी होने के कारण वे मिज्दी या बाल खाने लगती हैं। इस तरह का अस्वच्छ, असमान्य व्यवहार से उनके पेट में कीड़े पड़ जाते हैं। पेट में कीड़े खून की कमी पैदा करते हैं। मिज्दी या बाल खाना अच्छे संकेत नहीं हैं। ये शरीर के लिए अस्वच्छ हैं।
- माहवारी के दौरान किशोरियों को पौष्टिक भोजन और आयरन-फोलिक एसिड की गोलियाँ दी जाने की और भी जरूरत पड़ती है। इसके साथ ही पेट में कीड़े खत्म करने का उपचार भी करना जरूरी होता है।
- किशोरी बालिकाओं के साथ दुर्व्यवहार, उन्हें अपमानित करना या उन्हें अपनी मर्जी से काम न करने देना भी एक किस्म की हिंसा ही है। हम उन्हें ऐसा बनाएँ कि वे अपनी सुरक्षा भी खुद कर सकें, उन्हें सामान्य और बराबर होने का अहसास हो और वे आत्मनिर्भर हो सकें।



## सही व्यवहार

- माहवारी के दिनों में भी सामान्य दिनों की तरह गतिविधियां करते रहें। इसे बीमारी न मानें।
- अपने निजी अंगों/प्रजनन अंगों के आसपास सफाई करते रहना।
- माहवारी के दिनों में जरूर-जरूर नहाना चाहिए।
- जब शौच के लिए जाएं और मल उत्सर्जन की जगह को साफ करें, तब ध्यान रखें कि शौच की सफाई आगे से पीछे की तरफ करें, पीछे से आगे की तरफ कभी नहीं! इससे संक्रमण की आशंका होती है।
- जांघिये या अन्तःवस्त्र साफ ही पहनना चाहिए।
- माहवारी के एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इस स्थिति में सूती कपड़े के सेनेटरी नेपकिन पहनना ही सबसे सही है। नेपकिन मांगने, बनाने या खरीदने या लेने में संकोच न करें।
- माहवारी के दौरान पहने जाने वाले अंतःवस्त्रों या सेनेटरी नेपकिन को अँधेरे में न सुखाएं। इसे धूप में सुखाएं।

परिवार और समाज का दायित्व है कि वे किशोरियों की मनःस्थिति को महसूस करें। उन्हें यह अहसास न होने दें कि उसका लड़की होना कोई अपराध है। किशोरावस्था जीवन का प्राकृतिक पड़ाव भर है और माहवारी किसी अपराध या गलती का परिणाम नहीं है।



### घर के भीतर

मुझसे बहुत दूर होता है घर,  
अपनों के बीच  
मुझसे बहुत दूर होते हैं मेरे अपने,  
बस्ती के भीतर  
मुझे अक्सर डराती है बस्ती,  
किताब मेरे सामने  
मुझे छूने नहीं दी जाती है किताब,

स्कूल कहीं यही है करीब  
रस्ता बहुत लंबा रहा  
मेरे और स्कूल के बीच,  
तुम्हारे बनाये  
तमाम नियमों के बीच  
बंधन है सबसे बड़ा नियम,  
मैं क्या बताऊँ  
कभी आप ही सोचना  
लड़की इतनी दूर क्यों होती है!

यह सूचना पत्र विकास संवाद द्वारा स्वास्थ्य-पोषण और सशक्तिकरण के लिए सामाजिक पहल के उद्देश्य से बनाया और प्रकाशित किया गया है। इस सामग्री पर कोई एकाधिकार नहीं है।



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, अरेरा कालोनी, शाहपुरा,  
भोपाल - 462016, मध्यप्रदेश। फोन - 0755 4252789



Supported by :  
**CRY**

Child Rights and You, New Delhi